



الحمية الغذائية وقصور عضلة القلب

قسم التغذية العلاجية

تهدف الحمية الغذائية المقدمة لمريض قصور عضلة القلب إلى :

- التقليل من نسبة استهلاك الصوديوم الموجود في ملح الطعام والعديد من الأطعمة الأخرى .
- تنويع وتحسين النمط الغذائي قدر المستطاع .
- أكل ٣ وجبات رئيسية يومياً يتخللها ٣ وجبات خفيفة ، ويفضل أن تكون محضرة منزلياً.
- التقليل قدر المستطاع من تناول الأطعمة و المشروبات المحتوية على الكافيين.
- تناول كمية كافية من الخضار و الفواكه و البروتينات و النشويات لكي تمد الجسم بما يحتاج إليه من طاقة .

إرشادات مهمة تساعد في التقليل من تناول الصوديوم:

- لا تضع المملحة على الطاولة أثناء تناولك للطعام و يفضل أيضاً عدم إضافة الملح إلى طعامك.
- حاول استخدام البهارات و الليمون الطازج و ابحث عن البهارات الخالية من الملح.
- قم بقراءة المعلومات الغذائية للأطعمة التي تستخدمها للابتعاد عن الأطعمة العالية في محتواها على الصوديوم.
- قم بشراء الفواكه و الخضار الطازجة و تجنب شرائها معلبة و إن كانت معلبة فقم بغليها في كمية كبيرة من الماء للتخلص من أكبر كمية ممكنة من الأملاح المخزنة في التعليب.

إرشادات مهمة تساعد في التقليل من تناول الصوديوم:



❖ لا تقم بشراء الأطعمة المعلبة و المصنعة التي تحتوي على كمية أملاح مخزنة بداخلها.

مثل: (النقانق والمرتديلا و الشوربة سريعة التحضير).

❖ عند الأكل من المطاعم أو خارج المنزل:



- حاول أن تطلب الأكل مشوياً أو مسلوقاً و قم بطلب الأكل من دون إضافة الملح.



- اطلب الليمون الطازج لوضعه على السلطة بدلاً من الصوص وذلك لاحتوائه على كمية عالية من الملح.



❖ تجنب المأكولات والوجبات السريعة والمشروبات الغازية و حاول أن تأكل الأطعمة الطازجة دائما.

❖ احرص على شراء المنتجات التي تحتوي على أقل نسبة من الصوديوم بحيث لا تتجاوز ٢ جرام أي ما يعادل ٢٠٠٠ مليجرام يومياً وتستطيع قراءة كمية الصوديوم من المعلومات الغذائية الموجودة على علب الأطعمة المتنوعة .



البطاقة الغذائية

حجم الحصة	١ كوب (٢٢٨ جم)
عدد الحصص في العبوة	٢
الكمية في الحصة الواحده	
السعرات الحرارية ٢٥٠	السعرات الحراية من الدهون ١١٠
* القيمة اليومية ٪	
الدهون الكلية ١٢ جم	١٨٪
الدهون المشبعة ٣ جم	١٥٪
الدهون غير المشبعة المعددة ١,٥ جم	
الكوليسترول ٣٠ ملجم	١٠٪
الصوديوم ٤٥٠ ملجم	٢٠٪
الكربوهيدرات الكلية ٣١ جم	١٠٪

أمثلة على بعض الأطعمة ونسبة الصوديوم فيها:

الأطعمة	كمية الصوديوم
١ ملعقة صغيرة من الملح	٢٠٠٠ مليجرام من الصوديوم
١ ملعقة صغيرة من الخميرة	٨٠٠ مليجرام من الصوديوم
١ ملعقة صغيرة من البيكنج باودر	٣٠٠ مليجرام من الصوديوم
اكوب من البازلاء الطازجة المطبوخة	٥ مليجرام من الصوديوم
١ كوب من البازلاء المعلبة	٣٥٠ مليجرام من الصوديوم
½ كوب من الأرز المطبوخ	٣٥٠ مليجرام من الصوديوم
½ كوب من الأرز المطبوخ بصوص الطماطم المملح	١٢٠٠ مليجرام من الصوديوم

قائمة البدائل الغذائية:

	الأكل الممنوع	الأكل المسموح
الحبوب	المضاف إليها الملح أثناء العجن مثل الخبز أو المكرونة.	مسموحة في حال عدم إضافة الملح اثناء العجن.
الحليب	يحتوي اللبن على نسبة من الملح فيفضل التقليل منه	الحليب قليل الدسم
الجبن	الجبن السائل صوص الجبنة الشيدر	الجبنة البيضاء قليلة الملح والدسم
الخضار	جميع أنواع الشيبس و عصائر الخضار المعلبة، المخللات، الخضار المعلبة.	الخضار الطازجة أو الخضار المعلبة بعد طهيها دون إضافة الصوص أو الملح عصائر الخضار الطازجة ، البطاطس دون إضافة الملح.

اللحوم	المعلبة والمملحة وكذلك اللحوم المدخنة، النقانق، السجق، المرتديلا، المخلل، زبدة الفول السوداني و السمك المملح وكذلك التونة المضاف لها ملح .	اللحوم الطازجة قليلة الدهون ويفضل أن تكون مشوية أو مسلوقة، التونة المعلبة في الماء، المكسرات الغير مملحة، زبدة الفول السوداني قليلة الملح، السلمون، البيض.
الدهون	الزبدة المملحة، السمن المملح، الصوص و المايونيز ومكعبات مرق الدجاج	الزبدة الغير مملحة، والزيوت النباتية، ويفضل التقليل من الدهون قدر المستطاع
 الحلويات	الحلويات أو المعجنات أو الكيك المحتوي على الخميرة أو البيكنج باودر. 	الحلويات الغير مضاف لها الملح، الجلي، الكاسترد .

المشروبات	مشروبات الطاقة، الصودا، الطماطم المعلبة عصائر الخضار المضاف لها ملح	العصائر الطازجة وينصح أيضاً بالتقليل من تناول المشروبات العالية في محتواها من الكافيين كالشاي والقهوة.
الشورب	الشوربات الجاهزة وسريعة التحضير .	جميع الشوربات الغير مضاف إليها الملح .
التوابل	التوابل المملحة ، والملح .	جميع التوابل الغير مضاف إليها الملح، كالفلفل الأسود، الليمون و الخل .